

Lentejas Guisadas con Miel

Sirve: 7 porciones

Ingredientes

1 libra lentejas crudas (2 1/3 tazas)

1 pequeña hoja de Laurel

5 tazas agua

1/2 taza cebollas picadas

1 taza agua

1/2 libra carne de res molida

1/3 taza miel

Preparación

1. Combine las lentejas remojadas, hoja de laurel, y 5 tazas de agua en una sartén grande. Caliente hasta hervir. Cubra bien y reduzca el fuego. Cocine a fuego lento durante 30 minutos. No drene. Después de cocer, deseche la hoja de laurel.

2. Corte la cebolla en trozos. Combine las cebollas y 1 taza de agua. Vierta sobre las lentejas y la mezcla.

3. Dore la carne de res (si la está utilizando). Drene y deseche la grasa. Agregue la carne a la mezcla de

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	321
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	21 mg
Sodio	31 mg
Total de Carbohidrato	51 g
Fibra dietetica	15 g
Azucares totales	17 g
Azúcares Añadidas incluidas	13 g
Proteínas	22 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	47 mg
Hierro	7 mg
Potasio	774 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1 1/4 tazas
 Alimentos que contienen proteínas	1 onza

lentejas y la mezcla.

4. Vierta la miel sobre la mezcla con las lentejas. Cubra bien y cocine durante una hora a 350°F.

Notas

Sustituya 1 taza de agua con 2 cucharadas de azúcar, 1 cucharadita de orégano, y 2 tazas de salsa de tomate. Omita la carne molida para una comida más baja en calorías y grasa.

Michigan State University Cooperative Extension Service, Eating Right is Basic Nutrition Education Program